

UISP Comitato del Trentino in  
collaborazione con Tridentum Bike  
propongono:



## DI VERTI AMOCI PEDALANDO IN SICUREZZA

percorso di avvicinamento alla MTB  
7-12 anni



**20, 22, 30 AGOSTO**  
**e 06 SETTEMBRE ORE 18.30**  
**PARCO DI GOCCIADORO**

# PROGRAMMA DELLE LEZIONI

## 1° incontro

- **“Cosa ci mettiamo per un'escursione in mountain bike?”**

Regolazioni della bike e posizionamento in sella, uso corretto dei freni e del cambio, tecnica di base .

## 2° incontro

- **“Tecnica della discesa”**

Problemi e rischi della discesa • posizione di sicurezza, come ci fermiamo e come ripartiamo?

## 3° incontro

- **“Tecnica della salita”**

La modalità della pedalata • la posizione più corretta e la ripartenza da fermo.

## 4° incontro

- **“Nozioni di educazione stradale”**

Esercizi pratici di abilità con gioco di gruppo.

- **“Prova finale”**

Percorso artificiale per mettere in pratica le tecniche imparate (da decidere il luogo).

---

## COSA PORTIAMO CON NOI

- Casco Obbligatorio
- Mountain bike
- Scarpe ginniche con suola rigida
- Borraccia
- Abbigliamento bike/ ginnico

**costo 45 euro compresa tessera UISP**

---

## Per iscrizioni

Uffici **UISP** via al Torrione, 6 (Trento)

Tel 0461.231128 [trentino@uisp.it](mailto:trentino@uisp.it)

## Info tecniche:

Tel +39 3356837359

[info@tridentumbike.it](mailto:info@tridentumbike.it)